

УДК 796.0

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

*О.Г. Романко, магистрант**Научный руководитель – Л.В. Шукевич, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

Важное место в общей системе обучения и воспитания подрастающих поколений занимает физическое воспитание, средства, методы и формы которого служат укреплением и повышением уровня здоровья и работоспособности, подготовке к адаптивной трудовой деятельности.

Особую роль физическое воспитание имеет в школьные годы, в благоприятные периоды для формирования знаний, умений и навыков, необходимых свойств личности и характера.

Для правильной организации процесса физического воспитания и руководства им большое значение имеет педагогический контроль, в котором исключительно важную роль играет контроль за изменением развития двигательных способностей. Он даёт возможность видеть сдвиги, происходящие в двигательной подготовленности школьников, что позволяет более точно оценить характер выполняемой учебной нагрузки и при необходимости внести поправки в планировании.

В школьные годы для повышения физической работоспособности следует отдавать предпочтение общей выносливости, особенно со школьниками среднего школьного возраста.

По данным Л.В. Волкова [1, с. 140–142.] наиболее активно формируется выносливость с 13 до 15 лет у девочек, а у мальчиков активно происходит развитие выносливости на протяжении всего школьного возраста с незначительным, но достоверным уменьшением в возрасте от 15 до 16 лет.

Развивая выносливость у школьников, происходит подготовленность органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечнососудистой, дыхательного и мышечного аппарата).

Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность школьников и уровень их здоровья, вместе с тем служит основой для развития специальной выносливости [2, с. 115–125.].

Выявление закономерностей развития общей выносливости школьников в возрастном аспекте имеет особо важное значение и в настоящее время.

Цель исследования – выявить возрастные особенности развития общей выносливости у школьников в возрасте 10–14 лет.

Задачи исследования:

1. Определить уровень и темпы развития общей выносливости у школьников 10–14 лет, обучающихся в разных регионах области.
2. Сопоставить динамику развития общей выносливости школьников 10–14 лет, проживающих в разных регионах области.

Организация исследования. Экспериментальная работа выполнялась на базе учреждения государственного образования «Средняя общеобразовательная школа № 7», учреждения государственного образования «Средняя общеобразовательная школа № 16» г. Бреста и на базе учреждения государственного образования «Средняя общеобразовательная школа № 18» и учреждения государственного образования «Гимназии № 1» г. Барановичи. Было проведено тестирование общей выносливости в беге на 1000 м мальчиков в возрасте 10–14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов показал, что уровень развития общей выносливости у учащихся 10–14 лет от года к году улучшается (таблица).

Таблица – Показатели общей выносливости мальчиков 10–14 лет на примере бега на 1000 м

| Возраст, лет | Статистические параметры | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|------|------|---------------|------|------|-------|
| | г. Брест | | | г. Барановичи | | | t |
| | n | x | σ | n | x | σ | |
| 10–11 | 42 | 5,17 | 1,01 | 44 | 5,19 | 0,54 | 0,017 |
| 11–12 | 45 | 5,10 | 0,90 | 42 | 5,02 | 0,90 | 0,392 |
| 12–13 | 40 | 4,50 | 0,81 | 41 | 4,43 | 0,85 | 0,371 |
| 13–14 | 41 | 4,25 | 0,84 | 40 | 4,17 | 1,05 | 0,370 |

Темпы роста общей выносливости у мальчиков в разные возрастные периоды различны. Наименьшие темпы прироста показателей общей выносливости наблюдаются с 10–11 до 11–12 лет.

Сопоставление показателей общей выносливости (на примере бега на 1000 м) мальчиков г. Бреста и г. Барановичи показывает несущественные различия между ними.

Таким образом, проведённое исследование свидетельствует, что уровень развития общей выносливости мальчиков г. Бреста и г. Барановичи одинаков, и между показателями нет существенных достоверных изменений.

Список использованных источников

1. Волков, Л.В. Физическое воспитание учащихся : учебно–методическое пособие / Л.В. Волков. – К. : Рад.шк., 1988. – С. 140–142.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать : монография / Н.Г. Озолин. – М. : АСТ; Астрель, 2003. – С. 115–125.